

USPEŠNO NAD SIMPTOME PMS

LOTY®

sprievnosť mojej moči

KAZALO

| | |
|---|-----------|
| PREDMENSTRUALNI SINDROM ŽENSKA MUHA ALI SINDROM Z RESNIMI SIMPTOMI | 01 |
|---|-----------|

| | |
|---------------------------|-----------|
| VZROKI ZA NASTANEK | 03 |
|---------------------------|-----------|

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| NAJPOGOSTEJŠI SIMPTOMI PMS | 05 |
|-----------------------------------|-----------|

| | |
|---|-----------|
| PMDM ALI PREDMENSTRUALNA DISFORIČNA MOTNJA | 07 |
|---|-----------|

| | |
|---|-----------|
| NAD NEPRIJETNE SIMPTOME NA NARAVEN NAČIN | 08 |
|---|-----------|

| | |
|------------------------|-----------|
| PREHRANA IN PMS | 14 |
|------------------------|-----------|

| | |
|---|-----------|
| OSNOVNA NAČELA MEDITERANSKE PREHRANE | 16 |
|---|-----------|

| | |
|--|-----------|
| S KAČERIMI HRANILI LAHKO USPEŠNO LAJŠAM SIMPTOME PMS? | 17 |
|--|-----------|

| | |
|--|-----------|
| KAKO NAJ OBLIKUJEM SVOJ JEDILNIK? | 19 |
|--|-----------|

| | |
|---|-----------|
| NAJ TI PMS NE POKVARI DNEVA, UKREPAJ ŽE ZDAJ! ESJE | 21 |
|---|-----------|



PREDMENSTRUALNI SINDROM ŽENSKA MUHA ALI SINDROM Z RESNIMI SIMPTOMI

Pogosto slišimo, da je PMS zgolj ženska muha s katero opravičujemo svoje slabo razpoloženje. Vendar temu seveda ni tako. O PMS govorimo, ko pri ženski opazimo številne **fiziološke in psihološke spremembe, ki negativno vplivajo na izvajanje vsakodnevnih opravil ter tako zmanjšujejo kvaliteto njenega življenja.** Običajno nastopi po ovulaciji v obdobju lutealne faze in se zaključi tik pred ali v prvih dneh menstruacije.

Čeprav se ti morda zdi, da si v teh težkih trenutkih prepuščena sama sebi, brez skrbi v tem nisi sama! Omenjen sindrom je namreč zelo pogost, saj naj bi se pojavil kar pri **48% vseh žensk v rodni dobi**. Nekaterе ženske ga občutijo v zelo hudi obliki, spet druge imajo zgolj blage simptome, ki jim ne pripisujejo prevelikega pomena.

Dobra novica pa je, da ne glede na to kakšni simptomi te težijo, ti ni treba samo mirno trpeti in čakati, da PMS izgine sam od sebe. Obstaja namreč **veliko naravnih ukrepov s katerimi si lahko pomagaš in si s tem narediš življenje veliko lažje tudi v teh »muhastih« dneih**.





VZROKI ZA NASTANEK

Zakaj pride do njegovega nastanka še ni povsem znano. Raziskovalci predvidevajo, da so glavi **razlog za njegov nastanek hormonska nihanja, ki nastanejo po ovulaciji**. V tem obdobju namreč pride do drastičnega nihanja estrogena in progesterona. Nivo estrogena takrat drastično pade, nivo progesterona pa narašča vse do nastopa menstruacije. Vsa ta nihanja lahko povzročijo pojav neprijetnih simptomov, ki jih pripisujemo predmenstrualnemu sindromu.

Padec estrogena vpliva tudi na raven drugih hormonov v našem telesu, kot sta **serotonin in aldosteron**. Spremembe v nivoju serotonina v našem telesu lahko povzročijo spremembe v našem razpoloženju, želji po spolnosti, apetitu ter spalnem ritmu. Spremembe v sproščanju aldosterona pa **povzročijo zastajanje vode v našem telesu, napihnjenosti in začasno povečanje telesne teže**.

Poleg hormonskih nihanj naj bi imela na pojav PMS **velik vpliv tudi genetika**, saj se sindrom pogosteje pojavi pri ženskah v isti družini. Zanimivo je, da se lahko simptomi drastično poslabšajo in **izraziteje izrazijo tudi pri ženskah po 30 letu starosti**. Ženske pa prav tako poročajo o drastičnem poslabšanju simptomov v perimenopavznem obdobju.

Za PMS je prav tako značilno, da se njegovi simptomi spreminjajo tekom življenja. To pomeni, da so lahko simptomi, ki jih čutiš v svojih 30ih popolnoma drugačni od simptomov, ki si jih čutila v svojih 20ih.

O poslabšanju simptomov so poročale tudi ženske, ki so **prekinile dolgoletno uporabo kontracepcije**. Vse težave, ki bi se lahko izrazile v obdobju jemanja, se namreč ne pokažejo zaradi umetnega uravnavanja hormonov in menstrualnega ciklusa. Ob prekinitvi jemanja kontracepcije pa se seveda lahko težave s PMS izrazijo v hujših oblikah, saj se **takrat poruši hormonsko ravnovesje, ki se je v letih jemanja vzpostavljalo umetno**.

Na sam sindrom negativno vpliva tudi **neustrezen življenjski slog**, telesna neaktivnost, slabe prehranjevalne navade, določena bolezenska stanja, kajenje, stres ter pomanjkanje spanja.



NAJPOGOSTEJŠI SIMPTOMI PMS

Simptomi so lahko zelo nepredvidljivi in jih žal ne moremo napovedati v naprej. Kažejo se kot skupek fizioloških in psiholoških sprememb, ki negativno vplivajo na naše počutje ter kvaliteto našega življenja.

Da se lahko uspešno spopademo z neprijetnimi simptomi je v prvi vrsti pomembno, da jih **pravočasno in ustrezno prepoznamo**. Veliko žensk pa zaradi nerednega menstrualnega ciklusa simptomov ne prepozna, kar seveda oteži njihovo odpravljanje.

Najpogostejši simptomi, ki spremljajo predmenstrualni sindrom so:

- Krči,
- izbruh aken,
- občutljive prsi,
- glavoboli,
- zastajanje vode v telesu,
- pridobivanje na telesni tež,
- napihnjeno, driska ali zaprtje,
- spremembe v libidu,
- anksioznost in depresivno razpoloženje,
- možganska megla, težave s fokusom in koncentracijo,
- spremembe v apetitu in povečana želja po določenih živilih (sladko ali slano),
- utrujenost in izčrpanost,
- motnje spanja,
- izguba volje, nihanje razpoloženja, jeza, jokavost in razdražljivost.

PMDM ALI PREDMENSTRUALNA DISFORIČNA MOTNJA

Gre za **najhujšo obliko predmenstrualnega sindroma**, ki v povprečju prizadene približno **2-3 % žensk**. Pri tej obliki so neprijetni simptomi PMS izraženi močneje, najbolj pa so **spremembe vidne predvsem na duševnem zdravju in razpoloženju** (močno nihanje razpoloženja, huda depresija in anksioznost).

Da lahko pri ženski diagnosticiramo omenjeno motnjo, mora ta **imeti vsaj 5 simptomov**, od tega se mora en duševni simptom izraziti v hujši obliki.

Hud PMS lahko nakazuje tudi na prisotnost resnejših zdravstvenih stanj, kot sta **PCOS in endometrijoza**. Takrat se priporoča obisk osebnega ginekologa za ugotovitev primarnega vzroka za tako hude težave.



NAD NEPRIJETNE SIMPTOME NA NARAVEN NAČIN

Za lajšanje predmenstrualnega sindroma žal ne poznamo čudežnega napoja ali tablete. Vendar brez skrbi, poznamo namreč veliko načinov kako se lahko uspešno spopademo s svojimi simptomi in si s tem **povrnemo kvaliteto življenja.**

Želim učinkovito pomoč



Telesna aktivnost

Redna telesna aktivnost je zelo pomembna v vseh fazah našega cikla. **Kljub pomanjkanju volje ter motivacije je zelo pomembno, da z aktivnostjo ne prenehamo tudi v času PMS.** V tem obdobju se lahko počutimo manj zmogljive, zato je pomembno, da znamo prisluhniti svojemu telesu in temu primerno prilagodimo našo telesno aktivnost. V tej fazi se priporoča predvsem **zmerno intenzivna telesna dejavnost, 3-krat tedensko.** Priporočljive oblike vadbe v tem obdobju so:

- Pilates,
- joga
- tek
- kolesarjenje
- plavanje
- hoja
- vadba moči

(prilagojena glede na zmogljivost).

Že kratka telesna aktivnost bo pripomogla k boljšemu počutju ter razpoloženju. Poleg tega bo **pozitivno vplivala tudi na simptome kot so bolečina, utrujenost ter prekomerno zastajanje vode v telesu.**



Lajšanje stresa

Uspešno spopadanje s stresom je zelo pomembno predvsem za lajšanje simptomov z našim razpoloženjem.

Za naše zdravje je zelo pomembno, da že zgodaj odkrijemo način kako se lahko **uspešno spopademo s pretiranim stresom**. Za nekatere bo dovolj že sprehod v naravi, drugi pa se bodo posluževali najrazličnejših tehnik sproščanja.

S stresom se lahko uspešno spopademo tudi s pomočjo:

- Dihalnih vaj, meditacije in joge,
- tehnike čuječnosti,
- gibanja,
- pravilne prehrane,
- socialnih interakcij,
- počitka,
- omejitve časa preživetega pred zasloni,
- uporabe prehranskih dopolnil (adaptogene rastline, vitamini skupine B,...).

Zadostna količina spanja in počitek

Spanje je **ključno za ohranjanje našega zdravja in počutja**. Vsi dobro vemo kaj se zgodi, ko nam začne kronično primanjkovati spanca. Postanemo razdražljivi, utrujeni, padejo nam miselne in delovne sposobnosti, delamo več napak ter smo bolj podvrženi k padcu imunskega sistema in pojavu bolezni. **Pojav nespečnosti je izredno pogost tudi v času predmenstrualnega sindroma.**



Poglejmo si nekaj nasvetov za kakovosten spanec:

1. Zadostna količina spanca in vzpostavitev rutine

Odrasel človek potrebuje med **7 do 9 ur** spanca na noč. Zelo pomembno je, da v posteljo vsak dan odhajaš ob približno istem času in vstajaš ob isti uri. S tem **vzdržuješ svoj cirkadiani ritem**, ki nam služi kot naša notranja biološka ura.

2. Izogibaj se popoldanskemu počitku

Bolje bo, da se v posteljo vsak dan odpraviš malo prej, kot pa da se poslužuješ popoldanskega počitka, ki bo negativno vplival na tvoj spanec v večernem času.

3. Vsak dan se gibaj na svežem zraku in se izpostavljalj naravni svetlobi

4. Ne uporabljalj elektronskih naprav pred spanjem

Ta nasvet je zelo pomemben! Elektronske naprave namreč **oddajajo modro svetlobo, ki negativno vpliva na sproščanje hormona melatonina**. Imenujemo ga tudi nočni ali spalni hormon, saj vpliva na pojav zaspanosti ter nam omogoča, da zaspimo lažje in hitreje.

5. Pred spanjem počni kaj sproščujočega

Namesto elektronskih naprav raje **posezi po dobri knjigi**, pojdi na **miren sprehod**, privošči si **sproščujočo kopel** ali izvajaj **tehnike sproščanja**.

6. Izogibaj se uživanju kofeina in drugih poživil

Vsaj **4 do 6 ur pred spanjem** se poskušaj odpovedati uživanju kofeina, nikotina, alkohola in drugih poživil.

7. Naša spalnica naj bo primerne temperature

Temperatura v našem spalnem prostoru ne sme biti previsoka in ne prenizka. Idealno je, da se temperatura naše spalnice giblje **okoli 20°C**. Prav tako mora biti naša spalnica **ustrezno zatemnjena in tiha**.

8. V posteljo odidi zaspana ter v postelji ne vztrajaj, če ne moreš zaspiti

V posteljo se odpravi šele takrat, ko je tvoja **zaspanost že zelo velika**. V primeru, da kljub zaspanosti ne moreš zaspiti, v postelji **ne vztrajaj več kot 30 min**. Po 30 minutah se nato raje odpravi v drug prostor in začni početi nekaj sproščujočega, dokler se ponovno ne pojavi zaspanost.



Mediteranska dieta

Je najbolj priporočljiv način prehranjevanja v vseh življenjskih obdobjih. Bistvo mediteranske prehrane je, da je naša prehrana bogata s svežim sadjem in zelenjavo, beljakovinami, prehranskimi vlakninami, polnozrnatimi izdelki ter zdravimi maščobami. Prav tako je omenjena prehrana bogata z naravnimi antioksidanti, ki preprečujejo pojav vnetij v našem telesu ter pozitivno vplivajo na naš imunski sistem.

OSNOVNA NAČELA MEDITERANSKE PREHRANE:

1. **Izogibanje preveliki količini maščobe**, predvsem nasičenim (živalska mast, maslo, kokosova maščoba,...) ter trans maščobnim kislinam.
2. **Omejimo uživanje sladkorja** in enostavnih ogljikovih hidratov.
3. **Uživamo prehrano, ki je bogata s prehranskimi vlakninami**, sestavljenimi ogljikovimi hidrati, beljakovinami ter zdravimi maščobami.
4. **Spodbujanje uživanja sezonskega sadja in zelenjave.**
5. **Spodbujanje uživanja pustih kosov mesa, rib, jajc** ter fermentiranih mlečnih izdelkov.
6. **Občasno uživanje rdečega mesa.**
7. **Spodbujanje uživanja polnozrnatih žitaric, soje in stročnic.**
8. **Izogibanje predpripravljeni in visoko procesirani hrani** (predpripravljeni obroki, sladke pijače, hitra prehrana,...).
9. **Poudarek je tudi na socialnih interakcijah med obroki ter telesni aktivnosti.**

S KATERIMI HRANILI LAHKO USPEŠNO LAJŠAM SIMPTOME PMS?

Med hranili, ki so se izkazala za najboljša izstopajo predvsem **vitamin D, magnezij, cink, železo, kalij, kalcij, vitamin B6, omega 3 maščobne kisline ter naravni izvlečki kot so navadna konopljika, svetlinovo olje, maca in ginseng.**

Z višjimi odmerki cinka ter železa naj bi celo **zmanjšali možnost za pojav PMS simptomov za kar 25–30%**. Izredno koristna mikrohranila za preprečevanje ter lajšanje simptomov predmenstrualnega sindroma so tudi določeni **vitamini skupine B, predvsem B6 in B12.**

Zanimivo je tudi podatek, da so pri ženskah s PMS znanstveniki opazili **zmanjšane ravni magnezija**. Ta naj bi preprečeval pojav simptomov, kot so napihnenosti, glavoboli, krči, zastajanje vode ter preobčutljive prsi.

Navadna konopljika je rastlina z izredno pozitivnimi učinki na žensko zdravje. Pri predmenstrualnem sindromu naj bi učinkovito lajšala simptome, kot so občutljive in boleče prsi, zastajanje vode, napihnenost, razdražljivost ter nihanje razpoloženja. Učinkovita naj bi bila celo pri lajšanju simptomov PMDM.

Loty, Hormone Balance je prehransko dopolnilo, namenjeno ženskam, ki se spopadajo s hormonskimi nihanji in neželenimi težavami s PMS. Narejeno je iz visoko kakovostnih sestavin, v razmerju, ki dejansko delujejo. Formulirale so jo ženske z zavedanjem, da se skrivnost dobrega počutja in zdravja žensk v vseh življenjskih obdobjih, skriva prav v hormonskem ravnovesju.

Z Loty Hormone Balance:

Si boš povrnila **energijo in koncentracijo**.

Boš telesu povrnila **hormonsko harmonijo**.

Boš lažje **premagovala nihanja razpoloženj in imela anksioznost pod kontrolo**.

Boš **lažje zaspala** in bolje spala.

Boš imela **več veselja** do dela in vsakdanjih opravil.

Boš poskrbela za **lepšo in čisto kožo, gostejše lase in močne kosti**.

Boš imela **manj bolečin pred in med menstruacijo**.

Boš imela **manj glavobolov**.



Preizkusi HORMONE BALANCE

KAKO NAJ OBLIKUJEM SVOJ JEDILNIK?

Pomembno je, da se zavedaš, da se jedilnik vedno oblikuje glede na **individualne potrebe posameznika**. Spodaj pa lahko najdeš splošen jedilnik, ki ti je lahko v pomoč pri oblikovanju svojih jedi.

Pa si pogledjmo kako lahko na enostaven način v svoj vsakdan vneseš čimveč **sadja, zelenjave, prehranskih vlaknin ter beljakovin**.





Zajtrk

- Zelenjavna omleta + kos polnozrnatega kruha
ALI
- Ovsena kaša z grškim jogurtom + sezonsko sadje



Malica

- Grški jogurt z jagodičevjem + polnozrnati krekreji
ALI
- Zelenjavna skleda z trdo kuhanim jajcem + kos polnozrnatega kruha



Kosilo

- Pečen losos v pečici + riž + dušena zelenjava + skleda solate
ALI
- Piščančji zrezek v naravni omaki + pire krompir + dušena zelenjava + skleda slote



Večerja

- Bučna juha+ polnozrnat kruh + grški jogurt
ALI
- Ajdove palačinke + preliv iz grškega jogurta in jagodičevja



NAJ TI PMS NE POKVARI DNEVA, UKREPAJ ŽE ZDAJ!

Z enostavnimi spremembam v življenjskem slogu lahko uspešno vplivamo ter preprečimo določene simptome PMS in si s tem naredimo življenje veliko bolj enostavno.